



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

KARTOFFELSUPPE MIT RUCOLA UND KNOBLAUCH

ZUBEREITUNG

1. Den Rucola waschen und die schlechten Blätter entsorgen. Ein paar Blätter für die Garnitur beiseite legen.
2. Knoblauch schälen und ganz fein würfeln.
3. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
4. Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin 1 Minute anbraten. Die Kartoffelwürfel dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.
5. Den Rucola dazugeben und alles fein pürieren. Dann den Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Suppe mit Rucolablättern garnieren und servieren.

ZUTATEN

50 g Rucola
0,5 Knoblauchzehe
2 EL Parmesan, gerieben
350 g Kartoffeln
350 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



418
Kalorien



55g
Kohlenhydrate



12g
Eiweiß



14g
Fett



8g
Ballaststoffe